

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共にお伝えします！

第26回

疲労回復！豚ニラチヂミ



疲れが出てくる5月はニラのパワーで
疲労回復！のレシピです！
ニラと豚肉と一緒に食べる事で、ニラに含まれるアリシン・豚肉に含まれるビタミンB1が結びついて疲労回復効果を高めます(^^)/



札はカロリーをこえていく SEASON 2 番外編 健康だったらいいいじゃない

フィット立院ヒジカタが健康とちょっと見た目をよくするためダイエット（？）に挑戦する「札はカロリーをこえていく」今月は番外編「健康だったらいいいじゃない」をお送りします！



貼るだけで痩せる！？ ガルシニアテープの結果発表！

ヒジカタ先生の結果の前に他スタッフでの1か月の実験結果をお伝えします！

20代廿性スタッフ 体重 -0.5kg！

30代廿性スタッフ 体重 -0.7kg！

40代廿性スタッフ 体重 -0.8kg！

微量ながら全員が体重減少していますね。

また、テープ使用中は循環が良くなりトイシの回数が増えるなどの効果が感じられました！

来月は健康診断の結果をお届けします！

ヒジカタ先生の結果…

	実験後	実験前
体重 (kg)	80.5	79.4
体脂肪 (%)	27.6	26.4
BMI	29.9	29.5
基礎代謝 (kcal)	1,742	1,732
内臓脂肪レベル	16.5	15.5

マツモト社長から…

ダイエットは食事と運動ですね。貼っていれば安心というゆるみがすごい数字を叩き出しました。
今後はスクワットで叩き直しましょう。

材料[2人分]

- 小麦粉…40g
- 片栗粉…10g
- 溶き卵…1/2個
- 水…80cc
- ニラ…半束
- 豚バラ肉…50g
- ポン酢…大さじ2
- コチュジャン…小さじ1
- ごま油…小さじ1

作り方

- ①ニラ・豚バラ肉は3cmほどの長さに切る
- ②ボウルに○の材料を入れ、よく混ぜる
- ③②に豚バラ肉・ニラをいれ軽く混ぜる
- ④別のボウルに●の材料を入れタレを作る
- ⑤フライパンにごま油（分量外）をいれ
- ⑥③の生地を入れてカリッとなるまで両面を焼く
- ⑦焼けたら食べやすい大きさに切って完成！

オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」

2019
05
OCEANS
CREW

足の治療 見直しました



Healthy Recipes 豚ニラチヂミ



VOICE

26



治療の意味がわからました

Oさん 60代 男性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
国立院 濑尾先生
主訴：膝痛
治療内容：骨盤矯正
担当の瀬尾先生から一言



Oさんインタビューのご協力ありがとうございます。
来院当初は、このままだと歩けなくなる・手術を受けなくては不安が大きかったと思います。
歩くことが好きなOさんが膝を気にせず元気に過ごせるようになりました！本当に良かったです。
お孫さんと旅行に行っても、遠方へ出張に行ってもさらに元気で過ごせる様、これからも精一杯サポートさせてください！

紹介患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

——どのように当院を紹介されて来院しましたか？

来院する前は膝の痛みが強く、朝起きて立ち上がるのが大変でした。それが続き、膝がかたまつていくのがわかつてきたので外科的な処置も覚悟していたのですが、娘から良いところがあるから行ってみたらと言われ、騙されたと思って来院しました。

——実際治療を受けてみてどうでしたか？

病院に行くしかないかなと思って来院したのですが、3回目の治療後から「歩ける！」と感じ始め、朝起きて立ち上がるのも楽になってきました！

——同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私がフィット整骨院に来院してわかるようになったのは痛いところだけが悪いわけではないということです。色々なところがからんで症状がでていたんだと理解ができたことで、全身の治療をやっていく事の意味がわかりました。病院に行くしかないと思っている方も騙されたと思って一度来院してみてください！

足の治療見直しました！

こんにちは。仕事柄どこに行ってもマッサージを受けることをほぼ義務化しているマツモトです。特に海外行くとその国ならではのマッサージ文化があつて違いが面白いです。

今回は弊社グループの足裏マッサージ、リフレクソロジーについてこだわりを紹介させてください。



そもそも、足というは運動器であり、支持器官であり、感覚器でもあります。

もともと足の裏には手と同じくらいの感覚器があるので、靴の文化の中でどんどん退化しているため、あまり話題になる事はありません。しかし、足裏って上手に押されると気持ちいいところですよね。

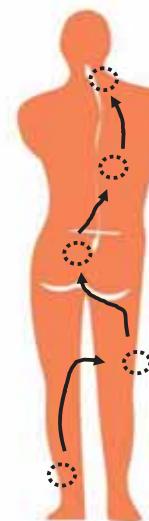
気持ちいいという感覚を、私たちは「快」と呼びますが、**快刺激が発生するのは刺激されることが必要、有益だからなのです。**ざっくりいうと、刺激されて痛いということは、その刺激はよくないですし、気持ちいいということはもっとすべきということを人の身体が感じているということなのです。

この感覚器であるということと、人の身体が細胞から人体していくプロセス、つまり発生に関連して、**足裏に体の反射区があって体の様々な状態を反映している**というのがリフレクソロジーの基本的な考え方です。

私たちは、そこから他の機能である

**運動器としてのトラブル＝筋肉の状態不良、
支持機関としてのトラブル＝関節の位置不良**

と捉え、これらの異常を改善することも要素として取り込むことで、**足の三つの機能不全をカバーした「足リフレ」が完成したのです。**



これは足の裏で負荷を支えきれないと、上の関節に負荷が移動していくことを図にしたものになります。

詳しく解説すると()内はその部位に負荷がかかり起こる症状

- **足裏** (足底腱膜炎、足指の変形) で吸収されない負荷は
- **足首** (捻挫、ふくらはぎのむくみ) そして
- **膝** (変形性膝関節症、膝関節の捻挫、靭帯の断裂) 次に
- **仙腸関節** (腰痛、生理不順等) その次は
- **背部** (腰痛、内臓の不調) 最後に
- **肩と首** に様々な症状をもたらします。

通常、私たちの治療では痛いところや不調があるところから、その動きの中心になる骨盤の位置や機能を改善する…**骨盤矯正**や筋肉、神経の状態を改善する…**鍼灸治療**、

自然治癒力(治る力)を高める…**DRT療法**

などを中心に行っていますが、これらの治療に前述した足リフレを加えることで、体全体の循環も良くなりまし、地面にちゃんと立てるようになるので、体のよけいな負担も軽くなり、良いことずくめだと私たちは思うのです。

自分たちで自分たちの治療のことをよく言うのはなんだか恥ずかしいのですが、最近また足の治療の見直しをして内容の改良をした際に、これはきちんと知つもらわないと患者さんも私たちももったいないなと。そう実感できるレベルに仕上がったので、今回は宣伝させていただきます。



この足リフレの関節調整の部分だけ切り取った体験会を各院で実施しますので、ぜひ片側だけお受けになって違いを実感してみてください！



あしの整骨院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台3-20-8

ご予約
お問合せ **03-5392-2633**

ホームページ・Facebook

エキテンなどにも健康情報
やブログを公開中
「あしの整骨院」で検索！



5月の休診日

1日～5日までGW休暇

6日(月)は診療してます！！

8・22(水)は、勉強会のため
午後からの診察となります。

おしらせ

先月号でお伝えしたGW前後の営業日に
変更があります！

4月29日(昭和の日)及び

5月6日(振替休日)は

**通常営業致します！普段来れない方は
ぜひこの機会にお身体のケアに
いらしてください！！**

あしのツイッター

<中山/エリアマネージャー>



ウィンターシーズンもゴールデンウィークに一回滑って終了です。今シーズンはけいごの暴走防止用ロープもとれ、朝から夕方まで1人で滑ってくれるようになって感動ひとしあでした！さて、気持ちを切り替えてこれからは歩きや自転車で山登り！1年通して山ばっかりの中山でした笑

<森/院長>



GWということは、今年も半分折り返し付近！！皆さんは、今年の上半期を振り返ってみていかがですか？森は、今年の目標の一つ、TOEIC受験を来月6月に控え、猛は性格的に無理なので、ほどほどにがんばってます。まずは自分の英語力確認し、いずれは高得点目指します！！知らない方もいらっしゃると思いますが、森は留学経験者です(^o^)／

<関谷/鍼灸師>



GWと言えば、栃木の実家は田植えのシーズン。ライフライン(白米の供給)を絶たれないよう毎年手伝いに帰っています。でも、機械化してるから手伝う事ほとんどないんですよね～(^-^);

<山野井/受付>



今年のゴールデンウィークは長い、お休みになりますが、山野井家は相変わらず、娘達は引退試合に向けて部活です。そして私は夏に向けて体力作りと言いたい所ですが、出かける予定なく！テニス三昧です♪('▽')調子に乗ってケガをしないように楽しみたいと思います。

<加藤/柔道整復師>



連休の予定は全くノープランですが、今年は家族とどこかに出かける時間を増やしたいと思っています！！どこも混んではいるでしょうが、自然と触れ合えるような場所に行きたいなあ～

<二瓶/柔道整復師・鍼灸師>



今年の目標は色々なことにチャレンジ！という事でゴールデンウィークはダイビングのライセンス取るために勉強してきます！夏までに取って宮古島に行くことが目標ですヽ(^o^)ノ頑張ります～！

あしの 整骨院



※オーシャン通信の配達がご不用な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ メール ashino.seikotsuin@gmail.com

誕生日会 in 明煌華！

めいおうか



上板橋駅近くにあるあしのスタッフ行きつけ(中山先生&二瓶先生は週1~2で通うほど 笑)の中華料理屋さんにて、姉妹院のはち整骨院との合同誕生日会を開かせていただきました！激ウマのコース料理と紹興酒(時々ワイン)で大盛り上がりの楽しい一日でした！！



マスターと記念撮影！ごちそうさまでした！！

桜まつり in 平和公園



少なつ(笑)

十時スタートと同時に参加した桜まつり！
寒いっ！綺麗なサクラを前にしてテンション
が上がり、写真を撮るのも忘れて飲み過ぎた
結果、撮った枚数・・・わずか3枚!!